

大人気の「ヨガ♫」月替わりで身体の不調を改善できる内容でお届けします♫

猫背改善ヨガ

運動強度
(最強★5)
★★ (弱い)

皆さんの普段の姿勢はいかがでしょう？猫背が原因で肩こりや腰痛を引き起こす事も多く、また、背中が丸くなると呼吸も浅くなってしまいます。肩・胸・背中を意識してアーサナ（ポーズ）をとり、心身ともに快適な状態を作っていきましょう！身体の余計なチカラが抜けてくると胸が広がり気持ち良く呼吸できるようになります。

3月2日(水)・3月7日(月)

10:00～11:00 2F会議室にて開催！

*定員:各回3名(先着順) *対象:成人(16歳以上) *料金:330円
(事前予約制・キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。)

2月17日(木)より1F総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます！

会議室
特別教室

☆コロナ感染症予防対策にご協力ください☆



